PLAZA SÉSAMO

hábitos saludables para toda la vida™

una manera de comenzar una vida saludable

Descubra cómo los adorables personajes de Plaza Sésamo logran entusiasmar a los niños a cuidar de su salud.

GUÍA PARA PADRES Y MAESTROS

sesameworkshop.

La organización educativa sin fines de lucro detrás de Plaza Sésamo y mucho más

Los años preescolares son una etapa crucial para inculcar en los niños hábitos saludables que durarán toda una vida. Entre los dos y los cinco años de edad, los niños comienzan a desarrollar preferencias alimenticias y sus cuerpos cambian rápidamente: mejoran el control físico, las destrezas motrices, el equilibrio y sus músculos se fortalecen. Los niños de esta edad sienten mucha curiosidad por el mundo que los rodea y cómo funciona su contexto; sus primeras exploraciones empiezan por su propio cuerpo. Basada en la curiosidad natural y el desarrollo de los niños, la iniciativa Plaza Sésamo "Hábitos saludables para toda la vida" de Sesame Workshop puede ser integrada fácilmente a las rutinas diarias de los preescolares.

Como adulto encargado de los niños, usted tiene un rol importante ayudándoles a desarrollar un estilo de vida saludable. La Guía de "hábitos saludables para toda la vida" está llena de ideas entretenidas y creativas para dar a conocer a los niños la importancia de comer alimentos saludables, la actividad física, la higiene, el descanso y la relajación. También usted puede usar el programa televisivo de Plaza Sésamo como un instrumento educativo para sentar las bases de la enseñanza de hábitos saludables. Plaza Sésamo es transmitido por Televisa Canal 5 y Discovery Kids.

Sesame Workshop®, Sesame Street® y todos los personajes asociados, marcas registradas y elementos de diseño son propiedad de y están autorizados por Sesame Workshop. © 2005 Sesame Workshop. Todos los derechos reservados. Todas las marcas registradas son propiedad de sus respectivos dueños.

Lola: ¡Ser saludable es divertido y fácil!
A Lola le encanta comer alimentos sabrosos y nutritivos—son deliciosos y le dan energía al cuerpo para que pueda hacer ¡todas las cosas increíbles que a Lola le gusta hacer!

Sesame Workshop es la organización educacional sin fines de lucro que produce Plaza Sésamo y Dragon Tales. A través de estos programas y otras producciones innovadoras en el mundo, Sesame Workshop influye positivamente en la vida de los niños de todas partes.

sesameworkshop.

Para conocer más sobre la organización visite **www.sesameworkshop.org**

La Guía de "hábitos saludables para toda la vida" fue desarrollada por Kathleen Acord, consultora, en conjunto con Jeanette Betancourt, Ed. D.; Donna Chandler; Makeda Mays Green; Lynn Chwatsky; Jane Park; Helen Cuesta; Ed Greene, Ph.D.; Jennifer Kotler, Ph.D. y Rosemarie Truglio, Ph.D. de Sesame Workshop. El arte dirigido por Keith Lowenadler y diseñado por Jane Bhang.. Editorial por Maxine Dormer, Rebecca Herman y Mary Buri. Traducción al español por Paula Rochna.

Aprendiendo Sobre Los Alimentos Saludables

¿Sabías que Come Galletas está probando nuevos alimentos, como el brócoli? Plaza Sésamo motiva a los niños a probar una variedad de alimentos saludables, aprender acerca de los nutrientes y comprender el rol que tienen los alimentos en nuestra vida.

ACTIVIDADES RELACIONADAS

Preparen un postre

Deje que los niños elijan y laven una variedad de frutas. Ayúdelos a cortar las frutas con un cuchillo de plástico y pídale que las coloquen en un tazón. Permítales poner una capa de fruta en tacitas de plástico. Agreguen granola, luego, yogur bajo en grasa, y repitan las capas hasta llenar las tacitas. Mientras comen, anime a los niños a nombrar las frutas y a descubrir los colores, sabores y texturas de las diferentes capas. Explique que comer frutas frescas nos ayuda a mantener nuestro cuerpo sano.

Prueben algunos vegetales

Ofrezca a los niños una colorida selección de vegetales. Déjelos escoger uno para que lo laven y lo preparen para una ensalada. Permítales examinar el vegetal, aprender su nombre, describir el color, la forma, etc. Ayúdelos a cortarlo y conversen acerca de su aspecto interior. Pregunte: "¿Cómo preparan este vegetal en tu familia?" Ayude a los niños a rebanar los vegetales y rociarlos con jugo de limón. Luego, saboreen juntos esta deliciosa y saludable ensalada.

Conexiones con otras culturas

Expándase sobre el hábito de comer saludablemente, dando a conocer a los niños alimentos de diferentes culturas. Conversen sobre la importancia que tiene el alimento en la vida cotidiana, las tradiciones y las celebraciones de la gente. Ayude a los niños a aprender de dónde vienen los alimentos y a comprender el rol que tienen las granjas y los granjeros. Invite a los niños a compartir un platillo traído de sus casas y pongan la mesa como si estuvieran celebrando una ocasión especial.

Aprendiendo Sobre Los Alimentos Saludables

Lola sabe que para que su cuerpo tenga energía suficiente, ella necesita comer ¡alimentos saludables! Plaza Sésamo ayuda a los niños a establecer la conexión entre el comer alimentos nutritivos y el desarrollar cuerpos fuertes, sanos y llenos de energía...¡para jugar!

ACTIVIDADES RELACIONADAS

Hagan un collage de "Hábitos saludables"

Explique a los niños que los nutrientes que contienen los alimentos saludables ayudan a que nuestro cuerpo haga todo, ¡desde pensar hasta correr! Busquen en revistas y periódicos viejos ilustraciones de alimentos saludables y de personas haciendo actividades físicas. Ayude a los niños a recortar las ilustraciones, pegarlas en una hoja grande de papel y rotularlas. Anímelos a que usen el collage como referencia cuando piensan acerca de sus comidas y actividades.

¡Coman de colores!

Miren juntos una ilustración de un arco iris. Pida a los niños que indiquen alimentos rojos, verdes, amarillos/anaranjados, blancos y azules/morados que hayan probado. Prepare una colorida muestra de alimentos saludables y anímelos a probarlos. Permita que los niños agreguen un trocito de arco iris a todo lo que comen. Por ejemplo, añadan calabacitas verdes ralladas o zanahorias anaranjadas a una mezcla para panecillos; mezcle yogur natural bajo en grasa o tofu a las salsas para antojitos.

La Actividad Física

¿Por qué está corriendo Elmo? Porque es divertido y él sabe que la actividad física es ¡importante! Plaza Sésamo fomenta el amor al ejercicio y realza la actividad física como un aspecto positivo de un estilo de vida saludable.

ACTIVIDADES RELACIONADAS

Muévanse magníficamente

Reúna a los niños y pídales que describan algunas de las variadas cosas que pueden hacer con sus cuerpos. Déjelos que se turnen para demostrar sus distintos movimientos (saltar, estirarse, correr) y que les enseñen cómo hacerlos a los demás. Ayúdelos a escribir sus movimientos en una hoja grande de papel. Comente que estos movimientos y la actividad física los ayuda a mantener sus cuerpos fuertes y saludables. Titule la hoja "¡Somos activos!" Cuélguela para que todos la vean y la usen regularmente.

Muevan sus pies

Pida a los niños que mencionen lo que pueden hacer con sus pies; por ejemplo, pisar fuertemente contra el suelo, patear una pelota, saltar la cuerda, balancearse en un pie, saltar y correr. Salgan afuera y hagan algunas de estas cosas. Deje que los niños sientan los latidos de su corazón después de los diferentes ejercicios. Pregúnteles: "¿Cuáles movimientos hacen que tu corazón lata más rápido?

Bailen hasta que se acabe el día

Enseñe a los niños movimientos de baile de varias culturas y tradiciones. Por ejemplo, enséñeles la hula y la salsa. Anímelos mientras intentan mover sus cuerpos de nuevas y diferentes maneras. Pregúnteles: "¿Cómo se siente sus cuerpos después de un baile tan emocionante?" Comente que el bailar y moverse no es solamente divertido, sino que también ayuda a mantener un cuerpo ¡sano y fuerte!

La Actividad Física

A Pancho le encanta saltar por todo el vecindario en su zanco con resortes. Plaza Sésamo enfatiza la importancia de la actividad física y la alegría de moverse todos los días de maneras diferentes y divertidas.

ACTIVIDADES RELACIONADAS

Sigan la pelota que rebota

Ofrezca a los niños una variedad de pelotas apropiadas para su edad (por ejemplo, pelotas de playa u otras, grandes y livianas). Anímelos a que las hagan rodar, rebotar suave y fuertemente, rápido y lentamente; pídales que las hagan rebotar mientras saltan, pasársela con los pies a un amigo o jugar a atraparla con ¡muchos amigos! Reconozca los esfuerzos de cada uno, especialmente si jugar a la pelota les resulta difícil.

Tóquense los dedos de los pies

Invite a los niños a quitarse los zapatos para que examinen los dedos de los pies. Pregúnteles qué hacen los dedos de los pies. Mencione que una de las cosas que hacen es ayudarnos a mantener el equilibrio. Coloque una larga tira de cinta adhesiva en el suelo. Anime a los niños a caminar a lo largo de ésta hacia adelante, hacia atrás, rápida y lentamente o sobre la punta de los pies. Después, pídales que se toquen los dedos de los pies para estirarse y que noten ¡lo bien que se sienten después de hacer eso!

La Higiene

Enrique se limpia todos los días cuando se da un baño con su ¡querido Patito de hule! Plaza Sésamo comparte prácticas de higiene esenciales con los niños y enfatiza la relación que existe entre la buena higiene y el bienestar y la salud.

ACTIVIDADES RELACIONADAS

El aseo y la salud

Pregunte a los niños: "¿Saben por qué el aseo, o limpieza diaria, nos ayuda a mantener la buena salud?" Explique que al lavarnos nos quitamos los gérmenes que pueden enfermarnos. Reúna a los niños alrededor de un lavamanos y muéstreles cómo lavarse las manos con agua tibia y jabón. Invítelos a que se turnen para hacerlo. Canten juntos "Así es cómo nos lavamos las manos..." Recuerde a los niños que siempre deben lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño.

Bonanza en el baño

Los niños aprenden mucho jugando en el agua, pero recuerde, siempre bajo la supervisión de un adulto. A los preescolares especialmente les encanta verter agua; a la hora del baño tenga embudos y recipientes de diferentes tamaños a mano. Con la ayuda de botes de juguete y peces de plástico, los niños pueden inventar ¡travesías marinas! Desarrolle las destrezas del lenguaje de su niño, animándolo a hablar durante sus divertidas aventuras. Por ejemplo, ¿qué haría si se encontrara con Dorothy, el pez mascota de Elmo, en su pecera?

Concéntrense en los dientes

Recuerde a los niños que el calcio ayuda a fortalecer los dientes y los huesos. Juntos, hagan una lista de alimentos que proveen calcio, incluyendo algunas fuentes poco comunes, tales como el brócoli y las almendras. Preparen una merienda rica en calcio. Después de comerla, mencione que mantener los dientes limpios también es importante. Invite a los niños a practicar el cepillado de los dientes con un cepillo de dientes imaginario.
En "Grandes momentos del lavamanos: Cepillar los dientes" de Plaza Sésamo, un niño demuestra ¡cómo se hace!

¡A taparse la boca!

Explique que una manera de impedir que los gérmenes pasen de una persona a otra es cubriéndose la boca y la nariz con un pañuelo de papel o con la parte interna del codo cuando se tose o se estornuda. Deje que los niños representen a alguien que está resfriado. Pregunte: "¿Cómo te taparías para evitar pasar tus gérmenes a los demás? ¿Cómo te lavarías las manos después de taparte la boca?" Anímelos a compartir entre sí y con usted cómo practican estos hábitos saludables.

El Descanso Y El Relajamiento

Abelardo sabe que las actividades más tranquilas, tales como leer un libro y tomar una siesta, lo ayudan a recargar su cuerpo para que después se pueda divertir ¡mucho más! Plaza Sésamo invita a los niños a realizar diferentes actividades más tranquilas y los ayuda a comprender la importancia del descanso.

ACTIVIDADES RELACIONADAS

Listos para relajarnos

Reúna a los niños y conversen sobre la importancia del sueño y otras actividades tranquilas. Ayúdeles a aprender a relajar sus cuerpos, músculo por músculo. Pídales que tensen los dedos de sus pies y, luego, los relajen; que aprieten sus piernas y las relajen; siga así, tensando y relajando todo el cuerpo. Pida a los niños que describan cómo se siente su cuerpo después de esta técnica de relajación.

Toma cinco

Hable con los niños de los beneficios del descanso para recargar la energía de sus cuerpos. Pregunte: "¿Cómo sabes cuándo necesitas descansar? ¿Qué haces para relajarte?" Haga una lista con sus recomendaciones. Déjelos que ilustren la lista, y, luego exhíbala para que todos la vean. Anime a los niños a practicar algunas de sus propias sugerencias cuando necesiten descansar.

Adormilados

A la hora de la siesta, ponga música relajante de diferentes culturas. Mientras los niños escuchan, reflexionen tranquilamente sobre las cosas entretenidas que hicieron ese día. Motive a los niños a respirar lenta y profundamente hasta que se duerman. Cuando se despierten, estiren juntos el cuerpo. Pídale a los niños que describan lo bien que se sienten, y luego, conversen por qué es importante dormir.

PLAZA SÉSAMO

Tabla de mis hábitos de salud

Mantén un registro de tus hábitos de salud

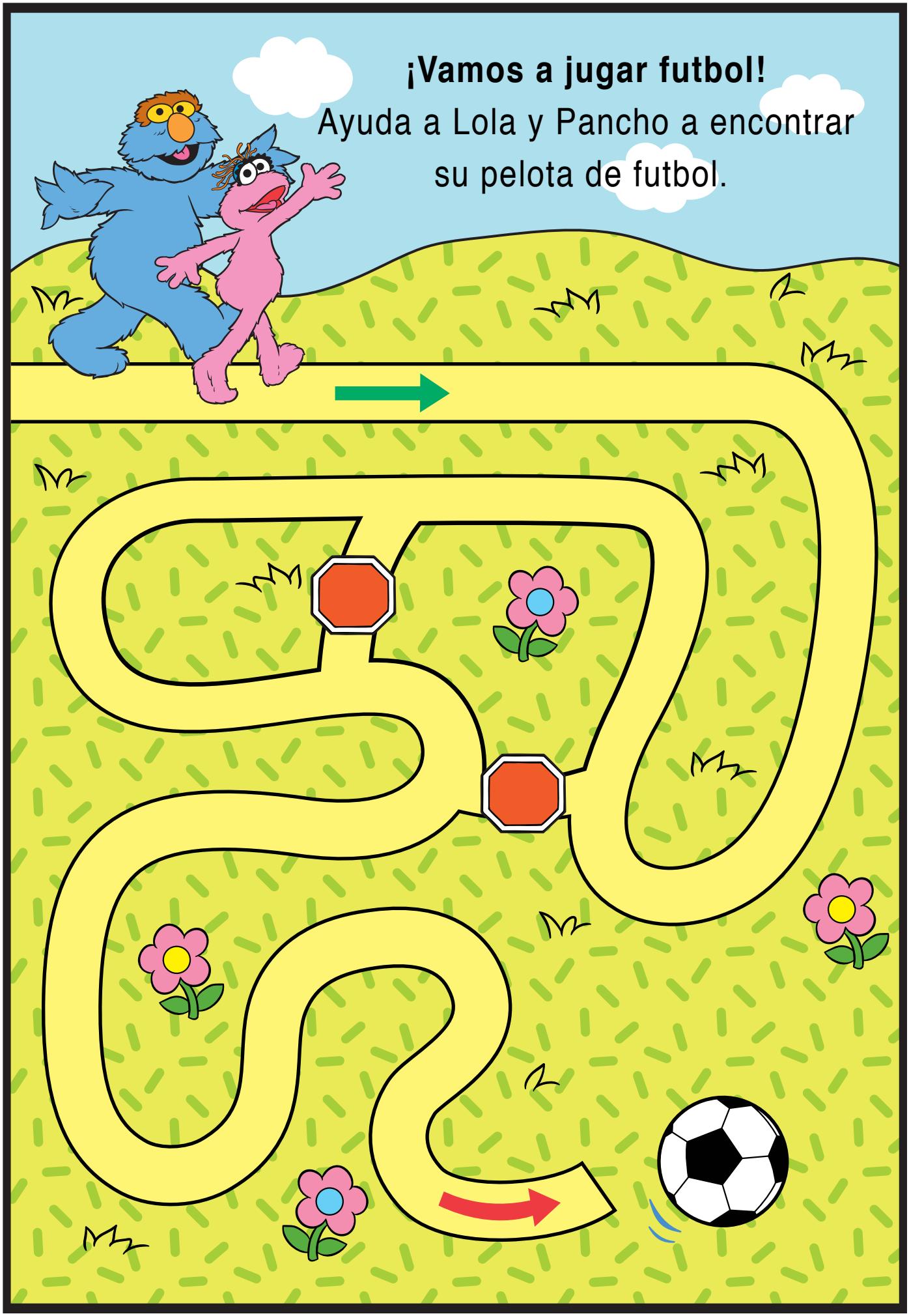
Hábitos de salud							
Lavarme las manos							
Cepillar mis dientes							
Comer frutas y verduras							
Hacer ejercicio							
Bañarme diario							
Visitar al doctor							

Enrique hace muchas cosas para mantenerse fuerte y saludable.
¿Qué cosas te gustaría hacer para mantenerte saludable?

Esta tabla le pertenece a: _____

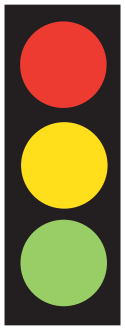
sesameworkshop.
A nonprofit educational organization

"Sesame Street," "Sesame Workshop," "Feliz, sano, listo para la escuela," y todos los personajes asociados, marcas y elementos de diseño son propiedad de Sesame Workshop. ™/© 2006 Sesame Workshop. Todos los derechos reservados.


¡Vamos a jugar futbol!
Ayuda a Lola y Pancho a encontrar su pelota de futbol.

Viaja Seguro

¿Qué significan éstas **señales**?



¿Qué señales de seguridad hay en tu vecindario?

Abrocha tu cinturón

¿Por qué crees que Beto lleva puesto el cinturón de seguridad?

¿Qué piensa Beto que deberían hacer los demás?

Dibuja las señales de seguridad que veas en tu vecindario.

Página de actividades

Tarjetas de hábitos saludables

Recorte a través de las líneas para crear las tarjetas.

Yo me cubro la boca cuando estornudo o toso.

Yo me lavo los dientes todos los días.

Yo me lavo las manos con agua y jabón antes de comer.

Yo me baño diariamente.

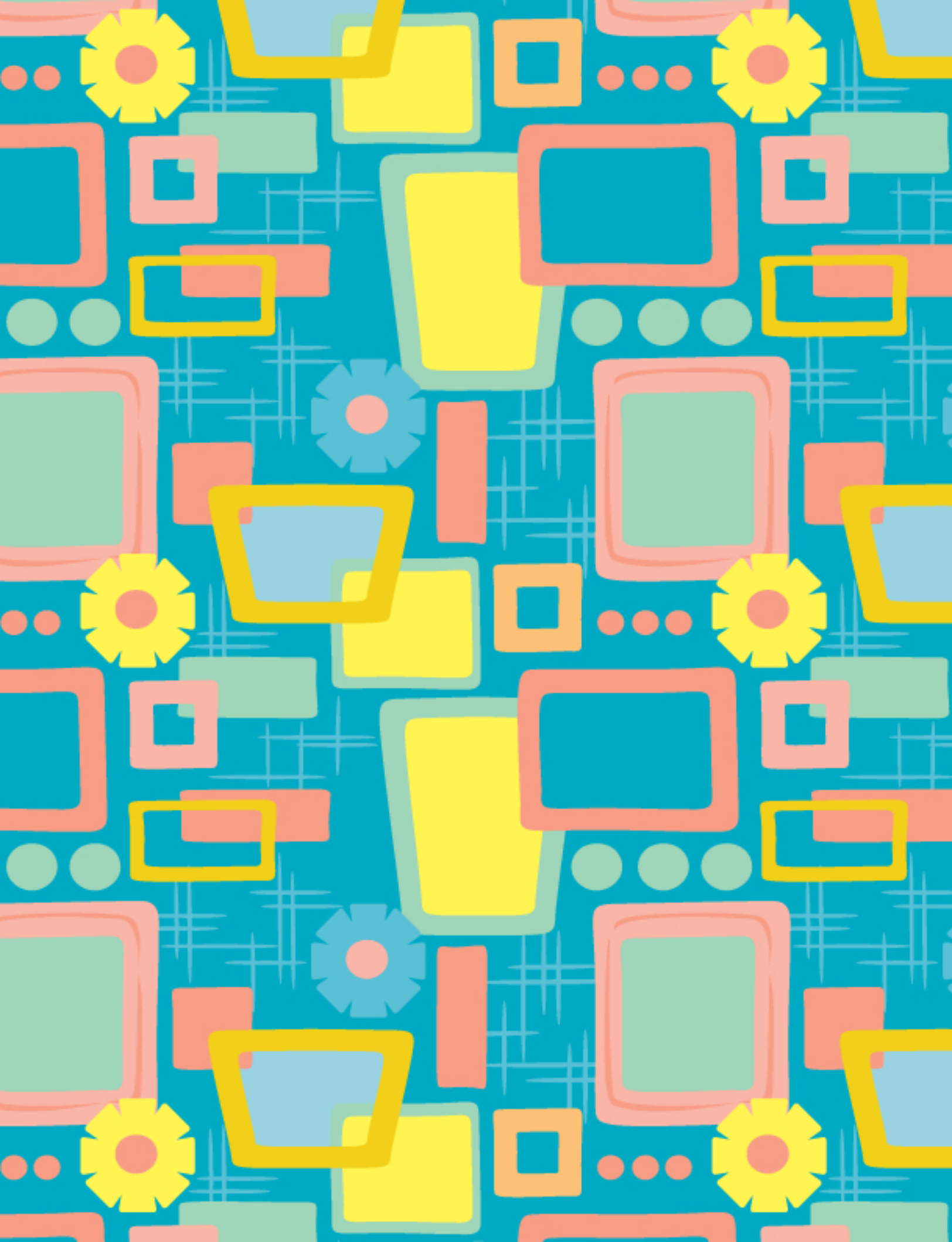
Yo hago ejercicio.

Yo visito el doctor regularmente.

Yo bailo para mantenerme fuerte.

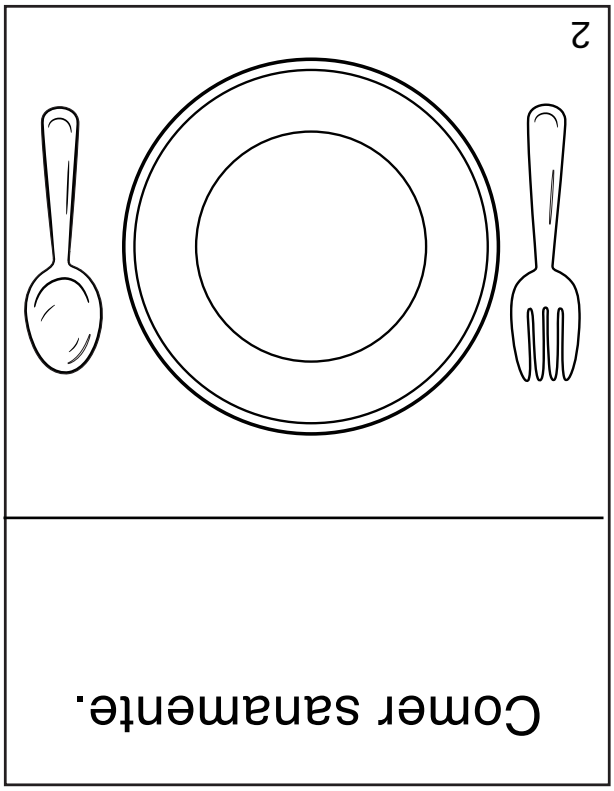
Yo como alimentos saludables.

Yo descanso lo suficiente.

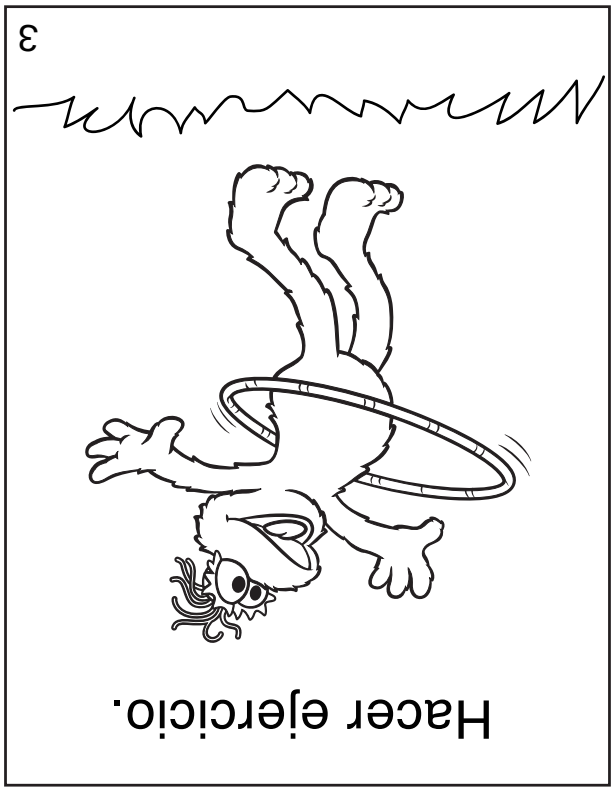


"Organiza tu día" Haz tu agenda

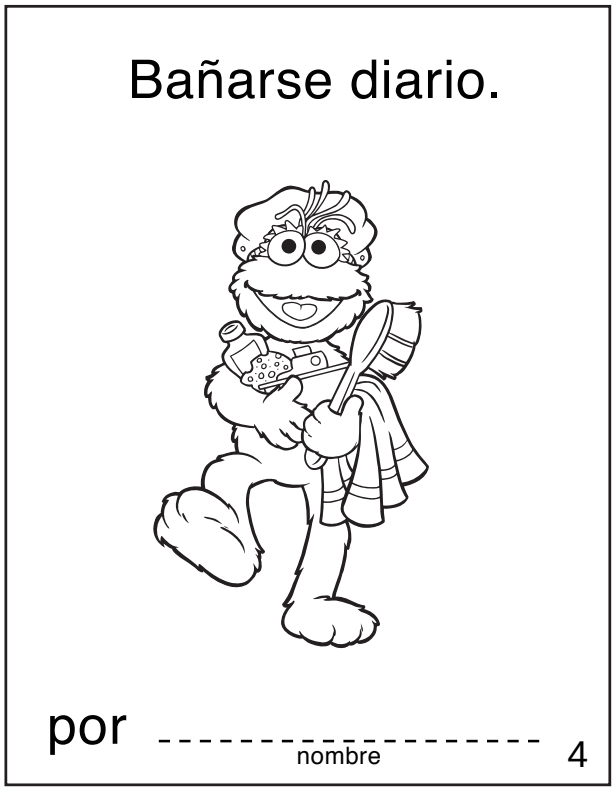
INSTRUCCIONES: 1. Haz un dibujo de tu comida favorita en la página 2.
2. Colorea las demás páginas. 3. Corta en las líneas punteadas de las orillas.
4. Ahora dobla en las líneas punteadas de adentro.
5. Escribe tu nombre o iniciales en la página 4 y habrás terminado tu agenda.

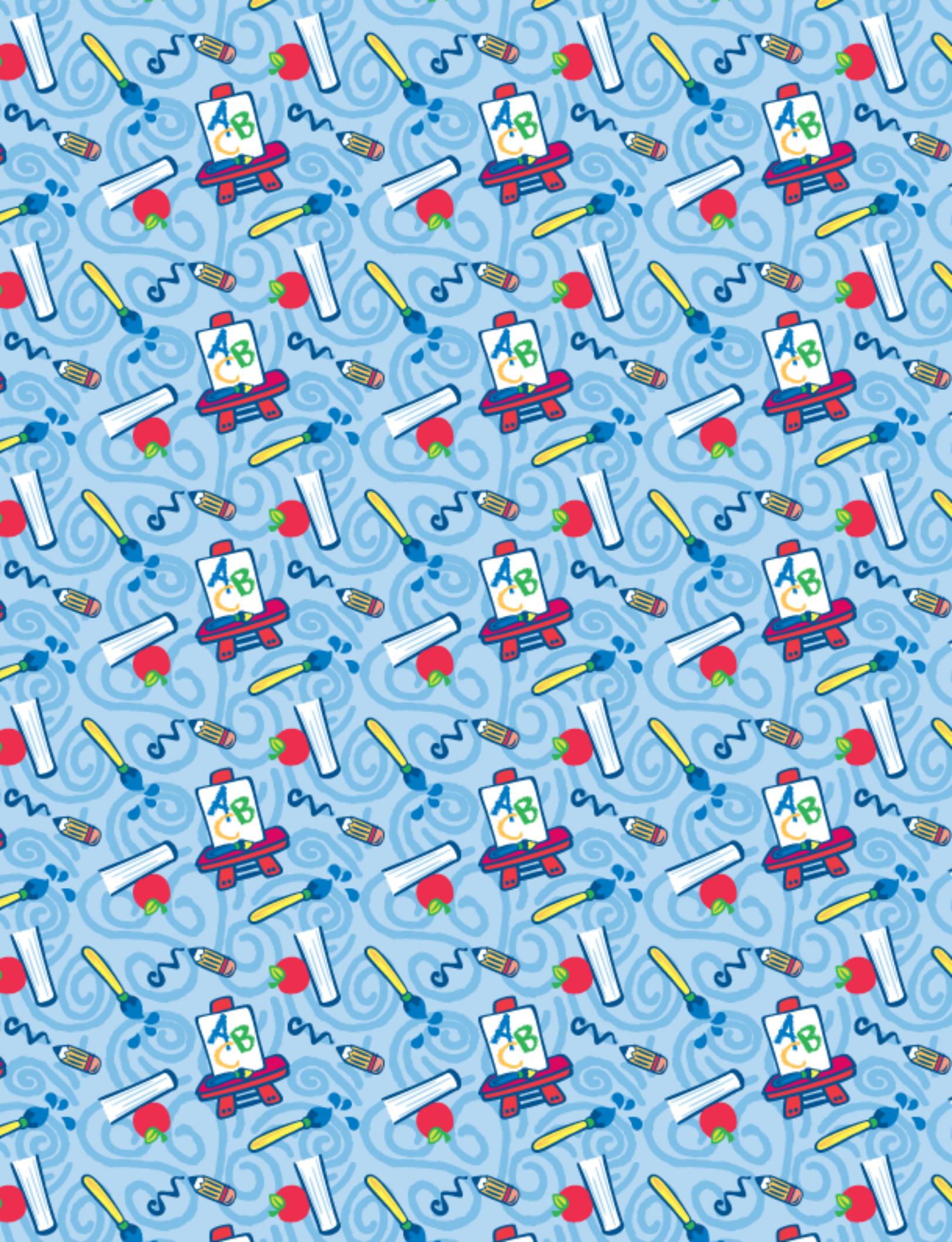


(Dobla en las líneas punteadas de adentro)



(Dobla en las líneas punteadas de adentro)





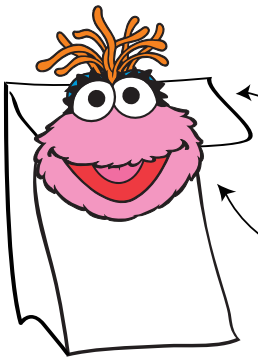
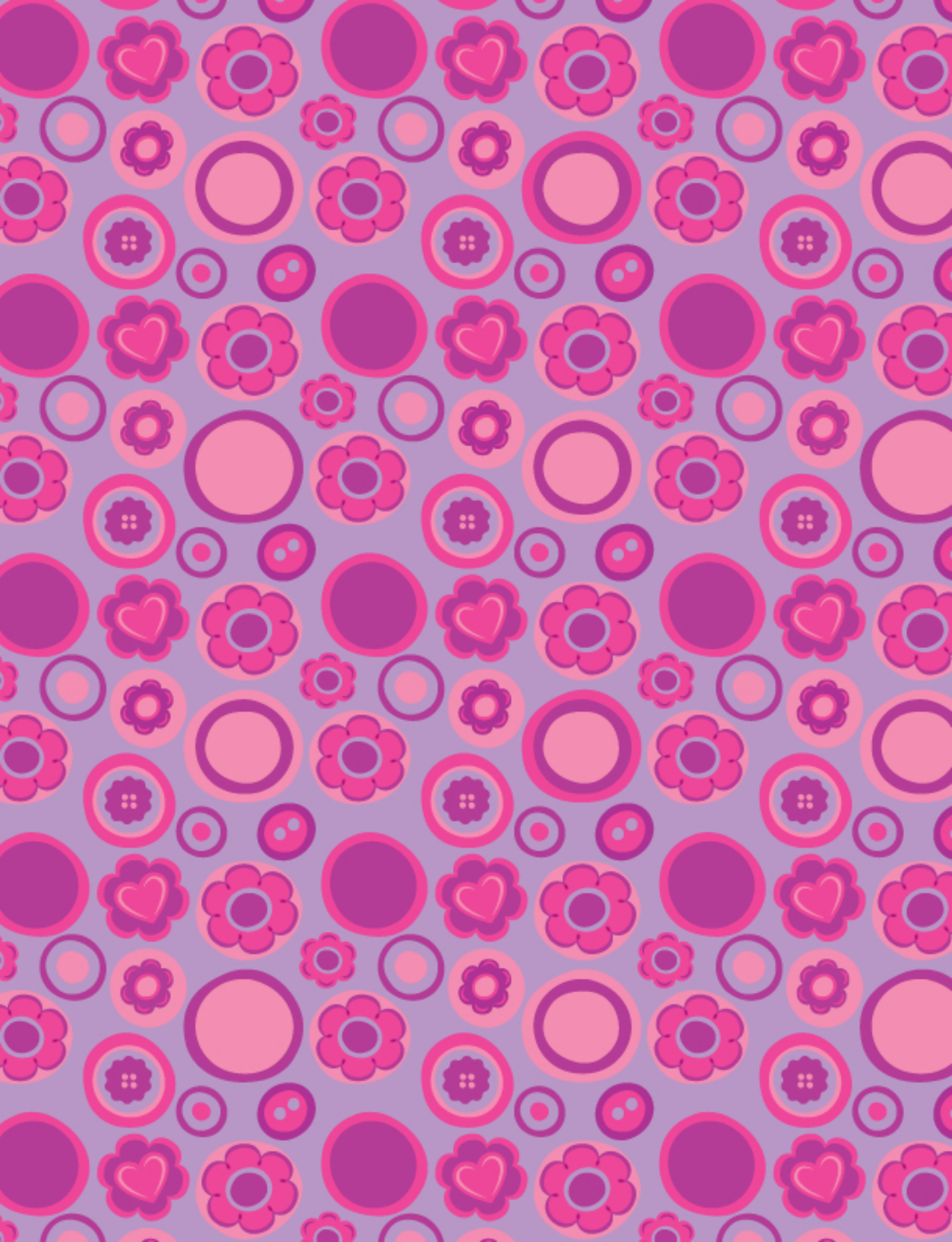
Página de actividades

Títere de bolsa de papel

1. Recorte a través de las líneas negras.
2. Recorte la cara a la mitad a través de la línea negra debajo de la boca.
3. Pegue la parte de arriba de la cara en la base de la bolsa con la boca colgando por encima del borde curvado.
4. Pegue la parte de debajo de la boca al lado inferior de la bolsa como es mostrado.
5. Introduzca su mano dentro de la bolsa y cree su propio espectáculo con Elmo.

Página de actividades

Títere de bolsa de papel



1. Recorte a través de las líneas negras.
2. Recorte la cara a la mitad a través de la línea negra debajo de la boca.
3. Pegue la parte de arriba de la cara en la base de la bolsa con la boca colgando por encima del borde curvado.
4. Pegue la parte de debajo de la boca al lado inferior de la bolsa como es mostrado.
5. Introduzca su mano dentro de la bolsa y cree su propio espectáculo con Lola.